

VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UN ANTIHYPERTENSEUR

COMMENT BIEN PRENDRE MON TRAITEMENT ?

Lequel ?
*Liste non exhaustive

Mes médicaments:

- Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II
- Béta-bloquants
- Diurétiques thiazidiques
- Inhibiteurs calciques
- Inhibiteurs de l'enzyme de conversion
- Autres

Quand ?

- ✓ Je respecte la posologie prescrite et les modalités de prise!
- ✓ En cas d'oubli d'une dose, la dose du lendemain ne doit pas être augmentée et cet oubli doit être noté dans mon carnet de suivi.

Je demande conseil à mon médecin ou mon pharmacien ou je consulte la notice de mon médicament.

Je me renseigne auprès de mon médecin pour intégrer un programme d'éducation thérapeutique.

MESSAGE POUR LES AIDANTS ET/OU SOIGNANTS

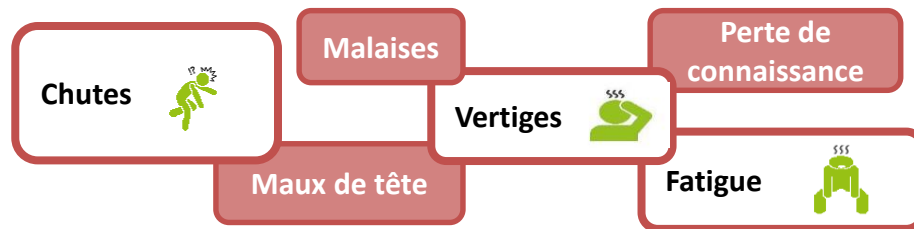
- ✓ Surveillez les **signes d'hypotension orthostatique** afin d'éviter les risques de chutes.
- ✓ Redoublez de vigilance avec les **personnes âgées** notamment lors d'épisodes de diarrhées, de déshydratation, d'infection ou de forte chaleur.

MON TRAITEMENT PEUT ENTRAÎNER LES EFFETS INDÉSIRABLES SUIVANTS :

Toux, malaises au lever, essoufflement, insomnie, maux de tête, rougeur (cou, face, poitrine), gonflement des membres inférieurs, confusion, etc.

HYPOTENSION ORTHOSTATIQUE

✓ Conséquences ?



Ces signes peuvent se manifester lors du passage de la **position allongée (ou assise) à la position debout**.

✓ Comment la prévenir ?

- Éviter les levers trop rapides.
- Évitement des stations debout prolongées immobiles.
- Surélever de 15 cm la tête du lit
- Contention veineuse : chaussette ou bas
- Boire au moins un 1,5 L d'eau par jour.
- Marcher régulièrement sans forcer.
- Éviter la prise d'alcool.

En cas d'effets indésirables: ne pas arrêter ou changer de traitement de ma propre initiative sans en avoir informé le médecin ou le pharmacien.

JE PARTICIPE ACTIVEMENT À MA PRISE EN CHARGE !

L'AUTOMESURE TENSIONNELLE

- **Me former avant l'utilisation de l'appareil d'automesure tensionnelle est indispensable !**
- Prendre les mesures en position assise, au repos avec l'avant bras posé sur la table.
- Effectuer 3 mesures le matin avant le petit-déjeuner et la prise de médicaments, 3 mesures avant le coucher, 3 jours de suite en espaçant les mesures de quelques minutes.
- Noter les valeurs observées dans mon carnet de suivi.

Mon objectif tensionnel:

.....

UN TRAITEMENT « SUR MESURE »

- Organiser une consultation régulière de suivi avec mon médecin traitant permet d'établir un plan de soins personnalisé.
- Réaliser régulièrement un suivi biologique.
- Certains médicaments peuvent augmenter la tension artérielle et d'autres sont pourvoyeurs d'hypotension orthostatique.
- **En règle générale, ne pas prendre de nouveaux médicaments sans en informer mon médecin ou pharmacien.**

MES NOTES

.....
.....

MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

- ✓ **Pratiquer une activité physique au quotidien sans forcer:**
 - ✓ Régulière: au moins 30 minutes de marche rapide par jour, 3 fois par semaine.
 - ✓ Adaptée à mon profil.
- ✓ **Limiter la consommation d'alcool : maximum 2 verres par jour, pas tous les jours.**
- ✓ **Normalisation de l'apport sodé.**
- ✓ **Arrêt du tabac.**
- ✓ **Régime alimentaire :**
 - ✓ Aucun aliment n'est strictement interdit.
 - ✓ L'alimentation doit être variée, équilibrée et régulière.
 - ✓ Les menus doivent être composés avec des aliments de chaque groupe (eau, fruits et légumes, féculents...).
- **Des conseils individualisés peuvent être apportés pour m'aider à modifier mes habitudes de vie !**